Infolettre « Les jardins d'Oumaï »
http://lesjardinsdoumai.com/

Le 25 juin 2022

Chers amies, chers amis,

Voici l'infolettre de juin, avec à nouveau de belles graines à semer pour enrichir vos jardins 😊, personnels et professionnels : deux articles, pas de nouvelle biblio, l'œil du poète, puis plusieurs liens riches, intéressants, curieux …

Les articles

Gilles : La sophrologie dans les appréhensions

Voici un article sur les appréhensions où je propose, selon les différentes situations, une orientation vers les principales pratiques sophrologiques : RD, SPC, SAP, SCS. Puis je décris un peu plus précisément ma façon personnelle de conduire une SAP.
https://www.lesjardinsdoumai.com/apprehensions-sophrologie-et-sap/

Le café, bon pour la santé

Nous allons réviser nos croyances, car contrairement à ce que l'on pense, plusieurs vastes études prouvent que la consommation de café de l'ordre de 2 à 3 tasses par jour est associée à un moindre risque de maladies cardiaques, de troubles du rythme dangereux et à une espérance de vie plus longue. Incroyable, on a tellement dit le contraire !

https://www.eurekalert.org/news-releases/947300?utm_campaign=Feelhealth%20-%20votre%20dose%20d%27actu%20santé&utm_medium=email&utm_source=Revue%20newsletter

°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°

Conseils « biblio »

Pour la première fois depuis des années, je n'ai rien à vous conseiller pour cet été !
Du coup, j'en profite pour vous insérer ici la liste de mes propres ouvrages, où quelques titres peuvent vous intéresser :
https://www.lesjardinsdoumai.com/bdc-livres-gilles/

Et merci de partager vos idées de lectures 😊

°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°

@ @ @ @ @ @ @ @

Petite pause avec l'œil du poète : deux sagesses
A déguster tout doucement, tout doucement :

On peut allumer des dizaines de bougies
A partir d'une seule
Sans en abréger sa vie

Gautama le Bouddha

°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°

On ne diminue pas le bonheur
En le partageant :
On l'augmente

Gautama le Bouddha

@ @ @ @ @ @ @ @

Et maintenant, quelques liens sympathiques à partager 😊 :

Cohérence cardiaque

Quelques notions nouvelles sur la cohérence cardiaque, notamment en relation avec la stimulation du nerf vague :
http://www.symbiofi.com/fr/coherence-cardiaque

°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°

Prévention et soins de la covid

Voici une immense synthèse sur la prévention et les soins de la Covid sur le plan international, selon les approches naturopathiques :

https://worldnaturopathicfederation.org/live-review-of-natural-health-products-nhps-researched-with-respect-to-the-covid-pandemic/

°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°

Moka.care

Voici une application spécialisée dans le bien-être et la santé au travail.
Elle aide non seulement les entreprises à mettre en place des moyens d'action, mais aussi les employés à consulter des praticiens.
https://www.moka.care/

°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°

Psychologie positive

Comment changer d'état d'esprit et acquérir une posture de développement constructif.
Carole Dweck : Changer d'état d'esprit. Une nouvelle psychologie de la réussite. Ed Mardaga
Présentation : https://youtu.be/YWO8oECzDjI

°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°

Eco-psychologie

De la part de Thierry Raffin
Présentation des bases du « Travail qui relie » à partir du livre de Joanna Macy
"Écopsychologie pratique et rituels pour la Terre"
J'apprécie beaucoup cette approche, fondée sur la psychologie bouddhiste, qui passe de la douleur à la compassion puis à l'action.
http://eco-psychologie.com/recherche/analyse-critique-de-ecopsychologie-pratique-rituels-pour-la-terre-de-joanna-macy/

°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°

Demande séances groupe sophro

Une amie habitant Saint Germain en Laye cherche à s'intégrer dans un groupe de sophrologie.
Si vous offrez cette possibilité ou rejoignez cette demande, vous pouvez me contacter.

°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°

Une aide pour notre association

Si votre cœur vous le murmure, vous pouvez nous soutenir en faisant un don à notre association sur le site Helloasso :
https://www.helloasso.com/associations/les-jardins-d-oumai/formulaires/1

°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°

Et pour enrichir les prochaines infolettres, je renouvelle comme à chaque fois mon vœu de bénéficier de petits coups de main pour alimenter ces échanges : si vous avez apprécié ces liens, je vous invite à partager les vôtres avec tout le monde !

Voici parcourue cette deuxième infolettre de l'année. Nous espérons qu'elle vous aura été utile, agréable et nourrissante, et je vous souhaite tout le meilleur sur votre chemin,

Bien chaleureusement,

Gilles Pentecôte

Pour l'équipe des jardins d'Oumaï.

Les Jardins d'Oumaï